



Pulse Day

SVĚTOVÝ DEN SRDEČNÍCH ARYTMÍÍ
EHRA - APHRS - HRS - LAHRS



1 ze 3 z nás je v riziku
závažné arytmie.
Všímejte si příznaků.

1.března 2026

#PulseDay

Změř si svůj
TEP

www.aphrs.org

Nahmatejte si pulz

Jednoduchý krok, který může
pomoci odhalit fibrilaci síní
(nepravidelný srdeční rytmus).



ČASR

ČESKÁ ASOCIACE
PRO SRDEČNÍ RYTMUS

Proč je dobré pulz pravidelně kontrolovat?

Fibrilace síní (FS) může probíhat i bez příznaků. Přitom zvyšuje
riziko mozkové mrtvice a dalších komplikací. Pokud se odhalí
včas, lze zahájit vyšetření a léčbu.

DALŠÍ POSTUP →

Kdo by měl být obzvlášť pozorný?

- Lidé ve věku 65 let a více.
- Pacienti s vysokým krevním tlakem, cukrovkou, obezitou nebo spánkovou apnoe.
- Lidé se srdečním onemocněním nebo po mozkové mrtvici/TIA.

Jak si správně změřit pulz na zápěstí

1. Sedněte si a 5 minut v klidu odpočívejte.
2. Dlaní vzhůru: břicha ukazováku a prostředníku položte na vnitřní stranu zápěstí na straně palce (nepoužívejte palec).
3. Jemně přitlačte, dokud neucítíte tep.
4. Počítejte úderý 30 sekund a vynásobte dvěma. Pokud je rytmus nepravidelný, počítejte 60 sekund.
5. Zapište si výsledek (datum, čas, frekvence, pravidelnost, případné obtíže).

Kdy zpozornět

- Pulz je nepravidelný (úderý nejsou v pravidelných rozestupech).
- Máte bušení srdce, dušnost, závratě, únavu nebo tlak na hrudi.
- Tlakoměr nebo chytré hodinky opakovaně hlásí nepravidelný rytmus.

Co dělat, když je pulz nepravidelný?

Zopakujte měření v klidu. Pokud nepravidelnost přetrvává nebo se opakuje, objednejte se k praktickému lékaři nebo kardiologovi. Diagnózu FS může potvrdit pouze EKG.

Kdy volat 155/112 ihned

Okamžitě volejte záchrannou službu, pokud se objeví: náhlá slabost jedné poloviny těla, porucha řeči nebo vidění, pokles koutku (příznaky mrtvice), silná bolest na hrudi, těžká dušnost, kolaps nebo rychlé zhoršení stavu.